

## Воздушно - контрастное закаливание детей в разновозрастной группе.

### Методика проведения гимнастики после сна.

Гимнастика после дневного сна должна помочь ребенку проснуться и вернуться в рабочий ритм дня.

Чтобы пробуждение было быстрым, но не резким, используйте некоторые простые принципы:

- не нужно будить ребенка специально. Он должен просыпаться сам, под спокойную музыку и тихий голос воспитателя;
- начинать лучше с пальчиковой гимнастики, самомассажа, простых упражнений в кроватях;
- проветрить комнату;
- гимнастика не должна быть утомительной, дети должны заканчивать ее в хорошем настроении;
- заканчивать упражнения лучше всего закаливающими процедурами. (Здоровые дети могут обтереться прохладной водой, дети после болезни — просто умыться);
- гимнастику следует проводить в игровой форме, а упражнения подбирать так, чтобы ребенок мог с ними справиться

### Гимнастика после сна на сентябрь .

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

«Закаляйтесь!» - всем велит.

#### Гимнастика в постели:

► Потягивание.

И.п: лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты.

► Игра «Холодно - тепло» (напряжение и расслабление мышц).

И.п: лёжа на спине. На слово «холодно» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На слово «тепло» дети раскрываются, показывая, что им тепло.

► Самомассаж ладоней.

И.п: тоже. Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо.

#### Гимнастика на стуле :

- «Гусеница» сгибание и разгибание пальцев ног .
- «Барабанные палочки» - постукивание пальцев ног.
- «Помирились и поссорились» - соединение и разъединение стоп ног.
- «Согреемся» - ноги вытянуть вперёд, тянуть то носки, то пятки.

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

Потянулись, быстро встали,

По дорожкам шагают наши ножки.

► Комплекс ОРУ:

- И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1 -2- поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках; 3 -4- вернуться в и.п.
- И.п: ноги вместе, руки на поясе. 1 - руки вперёд, 2- вверх,3 - в стороны,4 - на пояс .
- И.п: ноги на ш.п., руки на поясе. 1 -2- повороты туловища вправо, 3 -4- повороты влево.
- И.п: ноги на ш.п., руки внизу. 1 - присесть,2 - постучать ладонями об пол, 3 - встать,4 - руки вверх, прокручивание кистей.

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

► Игра «Подуй на листочек»

- И.п: стоя, листочки на ладони. По команде дети начинают дуть на листочки . Гимнастика после сна на октябрь .

Просыпайся, глазок просыпайся, другой!

Поздороваться солнышко вышло с тобой.

Посмотри, как оно улыбается

Снова день, снова день продолжается!

Гимнастика в постели:

► Мельница .

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поочерёдно поднимать правую (левую) руку .

► «Отдыхаем».

- И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок.

Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

► Самомассаж головы.

- И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.

Коррекционная ходьба:

- на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы(медведь),
- с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

► Комплекс ОРУ:

- И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1 -2- поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3 -4- вернуться в и.п.
- И.п: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 -3- плавные рывки согнутыми руками, 4 - разведение прямых рук в стороны .
- И.п: ноги на ш.пл., руки вверх. 1 - наклон туловища вправо,2 - и.п. ; 3- наклон влево, 4 - и.п. .
- И.п: ноги вместе, руки на поясе.1 -2- приседания.

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

► «Погреемся».

- И.п: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох - скрестить руки перед грудью ,

ВЫДОХ – и.п. .

Гимнастика после сна на ноябрь .

Вот проснулись,

Потянулись,

С боку на бок

Повернулись!

Потягушечки!

Потягушечки!

Гимнастика в постели:

► Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, поднять руку вверх, потянуться и убрать за голову, тоже другой рукой.

► «Игра с одеялом»

- Дети прячутся под одеяло.

► Пальчиковая гимнастика.

- И.п: тоже. Поочерёдно соединить кончики пальцев правой руки с левой, с усилием нажать на них.

Гимнастика на стуле:

- «Гусеница» - выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.

- «Перекаты» - поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая

от пола

- «Замочки» - ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.

- «Круги» - ноги вытянуть вперёд и соединить, «рисовать» левой и правой ногой в воздухе круг, затем двумя ногами.

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

► Комплекс ОРУ:

- И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1 -2- поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3 -4- вернуться в и.п.

- И.п: ноги вместе, руки за спиной, сцеплены в замок. 1 - поворот вправо, 2 - и.п, 3 - поворот влево, 4 - и.п.

- И.п: ноги на ш.пл., руки вверху. 1 - наклон туловища вправо, 2 - и.п.; 3 - наклон

влево, 4 - и.п.

- И.п: ноги вместе, руки на поясе. Приседания .

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

► «Дровосек».

- И.п: ноги на ш.пл. Вдох - руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох -

резко опустить руки вниз. Гимнастика после сна на декабрь .

Мы проснулись,

Мы проснулись.

Сладко, сладко потянулись .

### Гимнастика в постели:

#### ▶ Силачи.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно поднимаем обе руки к плечам, сжимая в кулаки.

#### ▶ «Отдыхаем».

- И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок.

Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

#### ▶ «Легкий массаж»

- И.п: сидя на кровати. «Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь.

#### Корректирующая ходьба:

- на носках,

- на пятках,

- на внешней стороне стопы(медведь),

- с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

#### ▶ Комплекс ОРУ:

- И.п: ноги на ш.ст., руки на пояс. 1 - отвести плечи назад и вниз, подняться на

носки - вдох; 2 - опустить голову, расслабить плечи – выдох.

- И.п: ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2- и.п.;

3- поворот влево; 4 - и.п.

- И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1 - отвести правую вытянутую ногу в сторону; 2 - и.п.; 3 - отвести левую ногу в сторону; 4 - и.п.

- И.п: ноги врозь. 1 - наклон вперёд, отводя вытянутые руки в стороны; 2 - и.п.

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

▶ «Пароход».

- И.п: Вдох - через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1 -2 сек.; выдох - с шумом через губы, сложенные трубочкой «у - у - у» .

Гимнастика после сна на январь .

Мы проснулись,

Потянулись,

Вместе солнцу улыбнулись.

Гимнастика в постели:

▶ Потянушки .

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно поднимаем обе руки вверх, сжимая в кулаки.

▶ Брёвнышки.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Перевернуться на правый бок - на спину – на левый бок.

▶ Массаж рук.

- И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него; растирать руку до плеча.

▶ Игра «Птичка».

- И.п: сидя на кровати. Имитация движений крыльев .

Гимнастика на стуле:



- «Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.
- поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола
- ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.
- «Квадрат» ноги вытянуть вперёд и соединить, «рисовать» левой и правой ногой в воздухе квадрат, затем двумя ногами.

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

► Комплекс ОРУ:

- И.п: о.с. 1 - поднять руки вперёд - вверх, сцепив их в замок над головой; 2 - подняться на носки, прогнуть спину, 3 - и.п.
- И.п: о.с. 1 - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки(вдох); 2 - и.п.(выдох)
- И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1 - наклон к правой ноге, 2 - и.п.; 3 - наклон к левой ноге, 4 - и.п.
- И.п: то же. 1 - поднять правую ногу назад - вверх, 2 - и.п. (тоже левой ногой)
- Дети ходят с мешочком на голове.

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

► «Хлопушка».

- И.п: стоя, руки внизу. Вдох - развести руки в стороны; выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши .

Гимнастика после сна на февраль .

Потягуни - потягушечки

От носочков до макушечки!

Мы потянемся - потянемся,

Маленькими не останемся!

Гимнастика в постели:

▶ Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно обе руки в стороны – вверх.

▶ «Кошка».

- И.п: стоя на коленях с опорой на ладони. Поочередно прогибать и округлять спину.

▶ Самомассаж лица.

- И.п: сидя по - турецки на кровати. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже. Надавливать пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения, затем щипками лепить густые брови (от переносицы к вискам). Надавливать на крылья носа от переносицы к носовым пазухам, подёргать себя за нос.

Корректирующая ходьба:

- на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы(медведь),
- прокатывание брёвнышек ,

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

► Комплекс ОРУ:

- И.п: о.с. 1 - поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки, 2 - и.п. Тоже, меняя положение рук.

- И.п: ноги врозь. 1 - вытянуть руки вперёд, сжимая пальцы в кулак; 2 - согнуть

руки, отводя локти и плечи назад, разжимая пальцы .

- И.п: ноги врозь, руки вверху, пальцы сцеплены в замок. 1 - наклон вправо, 2 -

назад; 3 - наклон влево; 4 - вперёд. Ноги прямые.

- И.п: о.с. 1 - согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2 - хлопок под коленом. (тоже левой ногой ).

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

► «Задувание свечи».

- И.п: о.с. Вдох - через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1 -

2 сек.; выдох - с шумом через губы, сложенные трубочкой.

Гимнастика после сна на март.

Мы проснулись, мы проснулись.

Сладко, сладко потянулись.

Гимнастика в постели:

► Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу .

► Перекатывание.

- И.п: лёжа на спине, руки согнуты и прижаты к груди. Повороты туловища справа налево.

► **Массаж рук.**

- И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смывать водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонью вниз и «стряхнуть воду».

Гимнастика на стуле:

- «Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.
- «Перекаты» - поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола
- ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.
- поочерёдное подтягивание колена к груди.
- упражнения с платочком - взять его пальцами ног, сложить «уголок к уголку».

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

► **Комплекс ОРУ:**

- И.п: о.с. 1 - наклон головы вправо, 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево, 4 - и.п.
- И.п: о.с. 1 - поднять вверх правое плечо, 2 - и.п.; 3 - поднять вверх левое плечо, 4 - и.п.
- И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 - и.п.
- И.п: о.с. 1 - присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2 - и.п.
- Дети ходят с мешочком на голове.

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

▶ «Птицы летят».

- И.п: стоя, руки внизу. Вдох - поднять руки через стороны вверх; выдох - опустить вниз. Гимнастика после сна на апрель .

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться .

Гимнастика в постели:

▶ Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить.

▶ «Яйцо».

- И.п: сидя на кровати. Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в стороны.

▶ Самомассаж лица.

- И.п: сидя на кровати по - турецки. Массаж ушных раковин: поглаживать по краям, затем внутри, за ушами; ласково оттягивать вверх, вниз, в стороны; нажимать на мочки ушей.

Корректирующая ходьба:

- на носках,
- на пятках,
- с приседанием по сигналу,
- спиной вперёд,
- перешагивать через кубики .

- захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

Комплекс ОРУ:

- И.п: ноги на ш.пл. 1 - поднять руки вперёд, 2 - хлопнуть в ладоши; 3 - развести

руки в стороны, 4 - и.п.

- И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки развести в стороны; 2 - и.п. (то же влево)

- И.п: руки за головой. 1 - согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2 - и.п.

(то же левой ногой )

- И.п: о.с. 1 - согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, стараться задеть локтём левой руки; 2 - и.п. (то же левой ногой)

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

► «Насос».

- И.п: стоя, одна ладонь на другой внизу. Вдох - через нос с шумом набрать воздух, ладони вверх, задержать дыхание на 1 - 2 сек.; выдох - с шумом, через

рот, ладони с силой вниз (6 раз). Гимнастика после сна на май .

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

«Закаляйтесь!» - всем велит.

Гимнастика в постели :

► Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую

(левую) руку, потянуться, опустить.

▶ «Зародыш».

- И.п: лёжа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать её руками к животу. Позу удерживать 3 - 4 сек. и вернуться в и.п. (то же левой ногой).

▶ Массаж рук.

- И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смыть водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонью вниз и «стряхнуть воду».

Гимнастика на стуле:

- «Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.

- Поочерёдное поднятие ног на носки и на пятки, не отрывая от пола.

- Вращательные движения стопой.

- Покачивание стопы: прижимать к груди, укачивать, похлопать ладонью по стопе, поднять выше головы .

Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.

Комплекс ОРУ:

- И.п: о.с. 1 -2-3- круговые движения шеи в правую сторону,4 - и.п.(тоже влево ).

- И.п: ноги на ш.пл., руки к плечам. 1-2-3-4- круговые движения плечами вперёд. (тоже назад )

- И.п: ноги на ш.пл., руки в замок внизу. 1 - руки поднять, 2 - наклон вперёд с одновременным опусканием рук; 3 -4- и.п.

- И.п: о.с. 1 - присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2 - и.п.

Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.

Дыхательная гимнастика:

► «Большой - маленький».

- И.п: стоя, руки внизу. Вдох - подняться на носки, тянуть вверх руки;  
выдох

- присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову.

Дорожки для закаливания ножек своими руками .